



49. Brockenlauf

Ilseburg / 07.09.2019

□□□□

Jockusch, Arne

□□: Hildesheim
 □□: 228

□□: 26.20 km
 26,2 km - Lauf

□□□□:
 Senioren M45 (45-49 Jahre)

□□□: 2:26:18

□□: 10.75 km/h
 □□□□: 5:35 min/km

□□□□□/□□□: 152 (of 581)

□□□□□/□: 147 (of 475)

□□□□□□: 1:39:32

□□□□□: 21(of 68)

□□□□□□□: 1:51:26

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Loddenke	3.30	18:41	5:39	27	4:50	200	5:37	3.30	18:41	5:39	27	4:50	200	5:37
Schlüsie	3.10	19:23	6:15	21	4:30	164	5:45	6.40	38:04	5:56	22	9:16	175	11:21
Hermannsklippe	2.60	17:08	6:35	22	4:25	174	5:44	9.00	55:12	6:08	21	13:41	170	17:05
Brocken	3.10	27:06	8:44	15	5:59	120	9:03	12.10	1:22:18	6:48	19	19:40	150	26:08
Eiserner Handwe	3.60	17:40	4:54	22	4:26	156	5:48	15.70	1:39:58	6:22	19	24:05	146	31:56
Schlüsie	4.10	16:45	4:05	18	3:48	132	5:11	19.80	1:56:43	5:53	19	27:49	142	37:07
Loddenke	3.10	14:03	4:31	25	3:26	183	4:44	22.90	2:10:46	5:42	20	31:15	144	41:51
Ilseburg/Markt	3.30	15:32	4:42	25	3:37	184	4:55	26.20	2:26:18	5:35	21	34:52	147	46:46